

361308		Grupp: -	
Ålder (år)	23	Vilopuls (slag/min)	39
Längd (cm)	158	Maxpuls (slag/min)	194
Vikt (kg)	55		
Aktivitetsklass	6.0 (Bra)	Body Mass Index (BMI)	22.0
		Rekommendation gällande uppföljningar:	■ 6-12 månader
		Övrig information:	

**i Uppföljningsrekommendation:** Baserat på resultatet ges en rekommendation för nästa mätning (svag återhämtning: Ökad risk för överbelastning: 1 månad, måttlig återhämtning: 2–6 månader, god återhämtning: 6–12 månader).

## KLASSIFICERING OCH INFORMATION

	Alkohol	Medicinering	Sömnkvalitet (egen uppgift)	Stressläge
Dag 1: ti 03.03.2015	1 portioner	-	😊	🟠 Dålig återhämtning
Dag 2: on 04.03.2015	2 portioner	-	😊	🟡 Försenad nattlig återhämtning
Dag 3: to 05.03.2015	-	-	😊	🟡 Försenad nattlig återhämtning

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| ■ Bra återhämtning                                     | ■ Dålig återhämtning              |
| ■ Bra återhämtning, men ingen återhämtning under dagen | ■ Överbelastning                  |
| ■ Medelgod återhämtning, men för kort sömn             | ■ Fysisk överbelastning           |
| ■ Försenad nattlig återhämtning                        | ■ Oregelbunden fysiologisk status |
|  | ■ Kan ej identifieras             |

**i Syftet med klassificeringen av stressstatus** är att uttrycka den mångfacetterade information som mätningen av hjärtslag ger i en form som är lättare att tolka. Syftet med klassificeringen är inte att förminska expertens arbete med att ge feedback, utan den är avsedd att vara ett funktionellt verktyg som hjälper dig att förstå resultatet.

**Status kan ej identifieras:** Stressstatus kan inte beräknas om inte kriterierna för någon status uppfylls eller om de står i konflikt med varandra, mätningen är påtagligt längre eller kortare än 24 timmar eller om större datavolymer saknas.

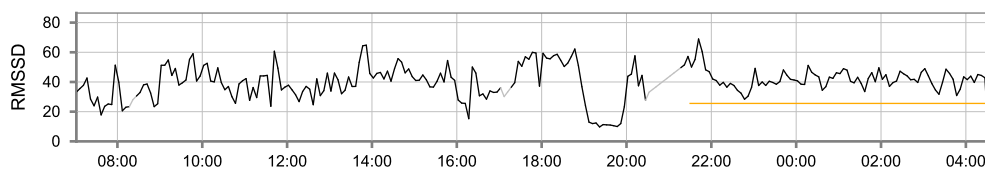
## PULSVARIATION

Pulsvariation (RMSSD) under mätperioden.

### Dag 1: ti 03.03.2015

Genomsnittlig RMSSD

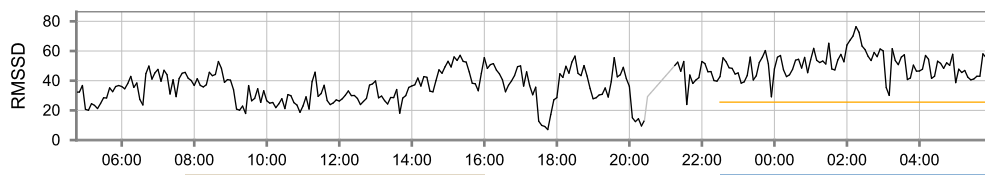
Under vaken tid	39
Under sömn	42
Relativ skillnad	1,1 (Ganska bra)
Ektopiska hjärtslag	20



### Dag 2: on 04.03.2015

Genomsnittlig RMSSD

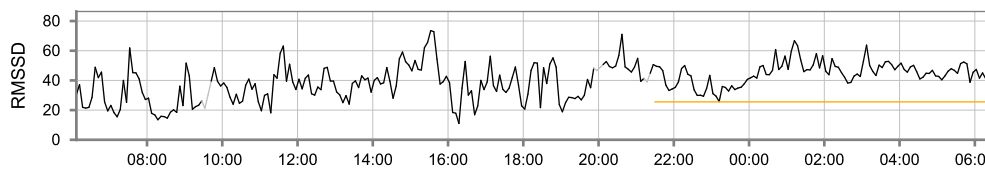
Under vaken tid	36
Under sömn	51
Relativ skillnad	1,4 (Ganska bra)
Ektopiska hjärtslag	35



### Dag 3: to 05.03.2015

Genomsnittlig RMSSD

Under vaken tid	37
Under sömn	45
Relativ skillnad	1,2 (Ganska bra)
Ektopiska hjärtslag	29



— Data som används i analysen    ■ Arbetsperiod    ■ Sömnperiod    ■ Önskat minimum under sömn

**i RMSSD** är ett mått på pulsvariationen som indikerar återhämtningskvaliteten. Låga RMSSD-värden under sömn indikerar dålig återhämtning. Högre värden indikerar förbättrad återhämtning. Det genomsnittliga RMSSD-värdet ska vara 26 eller högre under sömn (värdet fastställs baserat på ålder). **Ektopiska hjärtslag** är vanligt, men vid en förekomst som överstiger 800 under flera dagar rekommenderas ytterligare tester för att fastställa orsaken.